



*frauen  
netz  
werk 3*



*we are  
one femaly*

**Frauennetzwerk3**

Frauenberatung in Ried · Grieskirchen · Schärding

4910 Ried im Innkreis · Johannesgasse 3 · 0664 / 5178530 · 0664 / 8588033  
www.frauennetzwerk3.at · hallo@frauennetzwerk3.at · ZVR: Zahl 947552635

## Frauenberatungsstellen in Ried · Grieskirchen · Schärding

4910 Ried im Innkreis · Johannessgasse 3  
0664 / 5178530 · 0664 / 8588033

www.frauennetzwerk3.at · hallo@frauennetzwerk3.at  
ZVR: Zahl 947552635



Bundeskanzleramt

we are one femaly



### Gruß der Obfrau



Seit mittlerweile 16 Jahren bin ich in verschiedenen Aufgaben ehrenamtlich im Frauennetzwerk3 tätig und karrieretechnisch gesehen habe ich jetzt die Spitze erreicht - ich wurde im letzten Jahr zur Obfrau gewählt und darf mich mit einem sehr bunten und sehr engagierten Kreis kreativer Frauen um die Belange des Vereins kümmern und unseren Beraterinnen dadurch Rahmenbedingungen gewährleisten, um ihre Tätigkeiten in Ruhe ausführen zu können.

So viel sich auch in den letzten 16 Jahren getan hat, so sehr bin ich davon überzeugt, dass der Bedarf nach Angeboten für Frauen, wie wir sie zur Verfügung stellen, nicht nachgelassen hat. Einander helfen, einander stärken, miteinander lernen und Neues entwickeln, das sind die Triebfedern, die uns in unserem Engagement immer wieder antreiben. Sie sind es aber auch, die die Abwechslung und die Energie in unser Treiben bringen.

Stark durch das Leben zu gehen, ist für jede von uns etwas anderes! So braucht die eine Kraft, ihren beruflichen Weg zu finden, die andere, um ihre Gesundheit zu bewahren und eine andere wiederum braucht Kraft, um für ihre Familie da zu sein. Es ist nicht unser Anliegen, ihre Beweggründe zu be- geschweige denn zu ver-urteilen, sondern sie bei ihrem Weg zu unterstützen, zu begleiten, Erfolge mit ihr zu feiern, Rückschläge mit ihr zu meistern. Die Individualität zu erhalten, den eigenen Weg zu finden und bestmöglich zu gestalten, ist das, was ich einer jeden von uns wünsche!

Ich bin sehr gerne, sehr bewusst und sehr leidenschaftlich Frau! Und ich habe das Glück, im Verein Frauennetzwerk3 seit jeher mit gleich gesinnten Frauen zusammenarbeiten zu können! Mit großer Zuversicht wünsche ich uns nach diesem (heraus-)fordernden Jahr ein weiteres kraftvolles und erfolgreiches Jahr und freue mich mit den Vorstandskolleginnen und unseren Beraterinnen weiter Akzente für Frauen in der Region zu setzen!

**Danke allen, die unsere Arbeit verfolgen und unterstützen!**

**Ihre/Eure Anna Pucher**

### Wir haben zu danken!



Das Frauennetzwerk3 wurde im Jahr 2020 fünfzehn Jahre alt – ein Jahr des Abschieds und der Dankbarkeit: Unsere langjährige Leiterin **Gerlinde Zdralek** verabschiedete sich im Sommer in ihren nächsten Lebensabschnitt, die Pension – man mag nicht glauben... Gerlinde war von Anfang an dabei, leistete wichtige Pionierarbeit und etablierte die Beratungsstellen zu gern besuchten und von Medien oder KollegInnen gefragten Dienstleistern an den Standorten. Sie leistete einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung der Lebenssituation vieler Klientinnen, indem sie es schaffte, Augen zu öffnen, Last abzunehmen, zu stärken und neue Perspektiven zu entwickeln. Mit Fachkenntnis, Empathie, spontanem Einsatz ihres Netzwerks und viel Humor überzeugte sie nicht nur ihre Klientinnen, sondern auch Vorstand, Netzwerkpartner und Öffentlichkeit. Gerlinde – Von Herzen Dank!

Ein (fast) ganzer Vorstand ließ sich im Herbst 2020 abwählen. **Maria Wagneder** war Obfrau der ersten Stunde! Ohne ihren Einsatz, das Netzwerken mit den strategischen Partnerinnen von Inn-Salzach-Euregio, Land OÖ und Bund hätte das Frauennetzwerk3 niemals entstehen können. Große Besonnenheit, genaues Hinschauen, verbindendes Wesen und Verbindlichkeit zeichnen sie aus. Auch ihre fachlichen Kenntnisse und ihr frauenpolitischer Weitblick machten das Frauennetzwerk3 zu dem was es ist: In seinem Kern Beratung für ein selbstbestimmtes Leben der einzelnen Frau – in seinem Wirken darüberhinausgehend eine Stimme für Chancengleichheit, Gerechtigkeit und Menschlichkeit. Im Laufe ihrer Obfrauschaft eröffnete sie kleinere, größere, aber immer inspirierend-Mut machende Veranstaltungen, z.B. Vorträge von Petra Ramsauer, Martina Leibovici-Mühlberger oder Adelheid Kastner! Maria – Ganz herzlichen Dank!



Genauso bedanken wir uns bei den langjährigen Vorstandsmitgliedern. Sie alle zeichnet aus, dass sie trotz parteipolitischer Buntheit in der Sache der Frauen zusammenstehen und mit einer Stimme sprachen! (v.l.n.r. hinten: **Johanna Reiter, Angelika Podgorschek, Hans Szerva** weiterhin Rechnungsprüferin, **Elisabeth Marschalek, Doris Streicher**. Vorne: **Gabriele Luschnner, Maria Wagneder, Anna Pucher** – neue Obfrau / Foto Kaufmann 2017) Scheidender Vorstand – Wir danken Euch!



Auch für die **treue Mitgliedschaft vieler** und die **Förderung von Bund, Land und Gemeinden** haben wir zu danken – und nicht zuletzt für das **Vertrauen aller Klientinnen**, die sich in der Beratung öffnen und ihre Probleme und Anliegen auf den Tisch legen. Mögen sie stets mit „vollen Taschen“ bereichert nach Hause gehen!

### In guter Erde, bestens gehegt und gepflegt, verbunden mit dem geleisteten Werk, brechen wir nun auf in die nächsten Jahre:



Im Sommer wechselte **Eva Kapsammer** in die **Leitungsfunktion**. „Ich kann hier ein äußerst gelungenes Werk weiterführen – und das tu ich mit Dankbarkeit, Freude und Kreativität! Viele **Pläne für das Jahr 2021** sind geschmiedet und wenn die Pandemie es erlaubt, werden sie ausgeführt: ein inspirierender Talentebasar, der das Können vieler Frauen sichtbar machen soll, eine Tagung zur Kommunikation in seiner Vieldeutigkeit „Was wir sagen, wenn wir reden...“, in der auch **Künstliche Intelligenz thematisiert wird** sowie die **Angelegenheit um das liebe Geld in Verbindung mit (weiblichen) Wertvorstellungen, die wir gemeinsam mit Frau in der Wirtschaft beleuchten wollen, sind einige Beispiele.**“ (Foto: Ziegelböck)

Bei der 7. Generalversammlung im Herbst 2020 wählten die Mitglieder des Vereins Frauennetzwerk3 einen **neuen Vorstand**: Mag<sup>a</sup> Anna Pucher ist Obfrau, Bettina Schweighart, Sabine Ameshofer, Margareta Stockenhuber sind Obfrau-Stellvertreterinnen, Ing<sup>m</sup> Angelika Langmaier MSc ist Schriftführerin, ihre Vertreterin Nina Kirchtag, Kassierin ist Roswitha Kreuzhuber, Mag<sup>a</sup> Barbara Lenglachner deren Vertreterin. Rechnungsprüfung machen Hans Szerva und Mag<sup>a</sup> Verena Schauer. Außerdem bereichern elf **Beirätinnen** und 45 **Mitglieder** den Verein. Mit am Bild: Beirätin Elisabeth Kitzmüller. (Fotos: Eventfotografie Kyra Palisa)



Neu im Team ist **Carmen Palisa** als **Beraterin**: „Das Corona-Jahr 2020 hat viele herausgefordert, mich auch, aber es bescherte mir mit der **Anstellung beim Frauennetzwerk3** auch eine berufliche Tätigkeit, die mich erfüllt und herausfordert zugleich. Dafür bin ich sehr dankbar und es zeigt, dass es sich lohnt, mutig seinen Weg zu gehen und seinem Gespür zu folgen. Als Quereinsteigerin tat ich das. 25 Jahre war ich in der Privatwirtschaft tätig bis ich Ende 2014 den Entschluss fasste, in den Sozialbereich zu wechseln.“

Die Beratung des Frauennetzwerk3 ist kostenlos, vertraulich und fachkundig. Bereichert wird das Beratungsangebot durch rechtliche Inputs unserer **Kooperationsanwältinnen**: Mag<sup>a</sup> Elisabeth Mitterbauer, Dr<sup>m</sup> Claudia Schöbleitner, Dr<sup>m</sup> Sabine Wintersberger, Dr<sup>m</sup> Gerlinde Rachbauer, Mag<sup>a</sup> Martina Murauer und Dr. Roland Menschick. An dieser Stelle ein herzlicher Dank!

Das Frauennetzwerk3 ist in Ried im Innkreis, Johannessgasse 3, außerdem an den Sprechtagen in Grieskirchen in der Arbeiterkammer (Montag) und in Schärding im FIM Familienzentrum (Mittwoch) stationiert. Seit Mitte des Jahres präsentiert sich das Frauennetzwerk3 in einem neuen Erscheinungsbild: **„We are one femaly“** – unter diesem Motto steht unser Einsatz füreinander, damit Chancengleichheit, Gerechtigkeit, Selbstbestimmung und eine menschliche Zukunft für alle zunehmend gelebte Realität wird!“ Eva Kapsammer. Die Firma Werbe I-D, Wolfgang Pichler, hat die neue Homepage [www.frauennetzwerk.at](http://www.frauennetzwerk.at), Logo und Gesamterscheinungsbild gestaltet.

### Ein Jahr des Abschieds und der Dankbarkeit, ein Jahr der Veränderungen und einer gemeinsam zu bewältigenden Krise.

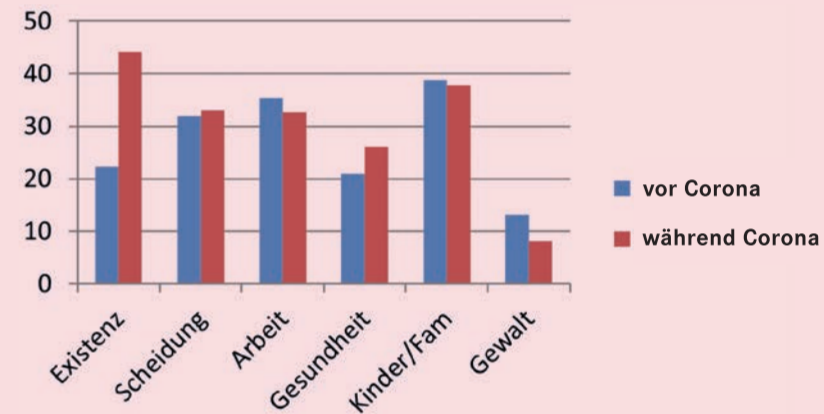
#### Unsere Arbeit grafisch:

Die Zunahme an telefonischen und E-Mail-Beratungen ist auf die Lockdowns zurückzuführen. Häufigste Themenbereiche vor und nach dem ersten Lockdown (16.3.20) zeigen deutlich die Zunahme der existenziellen Sorgen, aber auch der gesundheitlichen Einschränkungen, vor allem im psychischen Bereich.

415 Klientinnen / 885 Beratungen:



■ telefonisch  
■ persönlich  
■ E-Mail  
■ online



### Unsere Vernetzungsarbeit in Zahlen:

In **39 Vernetzungstreffen** tauschten wir Fachwissen und Angebote mit **198 KollegInnen** aus. Wir nahmen **6-mal an projektbezogenen Arbeitskreisen** teil, wo wir uns innerhalb von **16 Stunden** mit **55 weiteren KollegInnen** ebenso viele Köpfe zerbrachen: z.B. Wohnprojekt für Mütter in besonderen Notlagen / Gelingendes Zusammenleben für Alle in Grieskirchen / Fest der Begegnung Ried.

Wir absolvierten **70 Stunden Fortbildung** zu **8 verschiedenen Themenkreisen**: z.B. von Rechtsfragen über feministische Geschichte zu Logotherapeutischer Beratung. Selbst hielten wir **7 Workshops** zu **14 Einheiten für 78 Teilnehmerinnen** in **3 Frauenberufszentren** und erarbeiteten dabei Themen, wie Werte, Resilienz, Potentiale oder Rollenbilder.

**Öffentlichkeitsarbeit**: In den OÖ Nachrichten, Tips und Bezirksrundschau lancierten wir Artikel über: Beratung während des Lockdowns, Veränderungen im FNW3, Armutsfalle Scheidung, Pensionsplitting, Gewaltprävention, Verhinderung einer Delogierung mithilfe der Rotarier Grieskirchen, Aktion des Ladies Circle Trattnachtal und FNW3 für Pflegekräfte - die Stützen der Gesellschaft, Dienstleistung und Prävention, Herausforderung des Lockdowns für Familien...

In einem **Newsletter** wollen wir Mut machen in der Krise – ebenso auf unserer **neuen Homepage [www.frauennetzwerk3.at](http://www.frauennetzwerk3.at)**, wo u.a. die **Plakataktion gegen Gewalt** anzusehen ist.

**5 Veranstaltungen** schafften wir durchzuführen, z.B. Nett(!)werken am Internationalen Frauentag gemeinsam mit dem AMS Ried; Seminare und Workshops. Auf unbestimmte Zeit verschieben mussten wir u.a. den Vortrag „Warum Siri meine Oma nicht versteht und andere Frechheiten künstlicher Intelligenz“ mit Prof<sup>m</sup> Martina Mara.

Wir hoffen auf 2021!



### Aus dem Beratungsalltag

„Alles ist perfekt – nur ich bin undankbar!“ Mit diesen Worten beschrieb eine junge Mutter, Frau H., ihren Gemütszustand kurz nach der Geburt einer gesunden Tochter, die sich gut entwickelte und allen Freude machte – nur sie als Mama entspreche nicht: „Da lächelt mich meine Kleine an und ich bekomme so ein schlechtes Gewissen, weil ich ihr unrecht tue und mich nicht so freuen kann, wie es die kleine Maus verdienen würde.“, sagte sie traurig. Meine Frage, ob sie sich bei ihrem Hausarzt oder Frauenarzt über ein mögliches postpartales Stimmungstief informiert habe, verneinte sie. Dazu sei das Ganze noch nicht so besorgniserregend. Dennoch vereinbarten wir, dass ich ihr Informationen und Kontaktadressen zu dieser Thematik nachsenden werde. Im Beratungsgespräch beschäftigten wir uns mit den vielen Veränderungen, die Schwangerschaft und Geburt mit sich brachten. Vieles aus ihrem „alten Leben“ vermisste Frau H. Seit drei Wochen sei nun auch ihr Mann, der das Papa-Monat genutzt hatte, wieder in der Arbeit und Frau H. alleine mit ihrer Tochter. „Was, wenn ich etwas übersehe?“, fragte sie voller Sorge. Ich erinnerte Frau H. an ihre Worte, die sie eingangs über ihre Tochter gesagt hatte. „Die Kleine entwickelt sich sehr gut.“ So viel könne sie dann nicht übersehen haben, oder? Über diese Erkenntnis war Frau H. sehr erleichtert. Anschließend besprachen wir das idealisierte und total verzerrte Mutterbild, das man so oft im Fernsehen oder in den sozialen Medien vorgegaukelt bekomme und wir mussten herzlich lachen, als wir feststellten, dass wir alle nicht die durchgestylten, perfekt geschminkten Übermütter sind, die alles wissen, keine Angst und Verunsicherung kennen und noch dazu die 5 – Gänge – Menü am Abend für ihre Männer zaubern. Frau H. wurde klar, dass sie einfach noch ein wenig Zeit braucht, um sich an die neue Aufgabe zu gewöhnen und diese zu akzeptieren – dafür bekommt man ein strahlendes Lächeln von einem BABY, resümierte sie. Die Einsicht, dass sie nicht alleine ist mit ihren Themen der Veränderung tat Frau H. gut. Sie werde versuchen, mehr soziale Kontakte zu knüpfen, vielleicht auch zu anderen Mamas. Vielleicht finde sie jemanden, mit dem sie spazieren gehen kann, an die frische Luft, überlegte Frau H. abschließend: „Nun habe ich einen Plan und fühle mich wieder besser gerüstet für meinen Alltag!“ C.P.

**Die Supermama gibt es nicht – eine menschliche Mama reicht!**

### Einen Neuanfang starten – und dann kommt Corona!

„Ich habe mich gut beherrscht!“, erzählt die Anruferin stolz. Sie habe IHN, von dem sie es endlich geschafft habe sich zu trennen, nicht mehr hereingebeten. Wie eine Entziehungskur scheint der Prozess, den sie durchmachen muss, um sich von einem Mann, der ihr nicht guttut, zu lösen. Dabei habe er sie schon viele Jahre belogen, habe ihr Geld abgeschwätzt und sie schließlich auch betrogen. „Aber mit ihm ist es einfach so gemächlich, wir haben immer was zu lachen, er hat so viel Charme!“, schwärmt sie im nächsten Atemzug. Was das Leben noch gemächlich und lustig mache? Line Dance, Freundinnen, Karten spielen – da falle ihr schon einiges ein, meint sie spontan, aber durch Corona fallen diese lebenslohnenden Glücksmomente weg! Doch allein die Erinnerungen zeigen, wie beliebt sie ist und wie liebenswert! Das kann den Absturz in den totalen Selbstwertverlust zunächst verhindern. „Hab ich denn nichts besseres verdient?!“, fragt sie schließlich zurecht. Die Figur eines besseren Gefährten, der sie nicht ausnutzt und dem sie vertrauen kann – diese Figur will ausgemalt und auch tatsächlich beansprucht werden. Das erfordert einen „Umdenkprozess“ auf allen menschlichen Ebenen: mental, unterbewusst und emotional. Mit dieser Thematik wird sie nun eine weiterführende Psychotherapie in Anspruch nehmen. „Aber wenn ich jemanden brauch, um zu reden, melde ich mich wieder, ok?“ Natürlich, dafür sind wir da! E.K.